

Kevin Hall

Ökonomische Rezepte für die Arbeit mit Paaren

Die Verwertung von bestehenden Zutaten zur Ernährung der Liebe

Eines Nachmittages, als Charlie durch den eisigen Wind von der Schule nach Hause ging und der Hunger ihn schlimmer quälte als je zuvor, fiel sein Blick plötzlich auf ein Stück Papier, das im Rinnstein im Schnee lag. Das Papier war grünlich und kam Charlie irgendwie bekannt vor. Er trat vom Bürgersteig und bückte sich, um es sich näher anzusehen. Das Papier steckte halb im Schnee, aber Charlie sah trotzdem sofort, was es war: Es war eine Dollarnote!

(ROALD DAHL, CHARLIE UND DIE SCHOKOLADENFABRIK)

In seinem Buch „Charlie und die Schokoladenfabrik“ schreibt Roald Dahl über Charlie, einen kleinen Buben aus ärmlichen Verhältnissen. Eines Tages findet Charlie einen Geldschein im Schnee. Mit diesem Geldschein kauft er eine Tafel von Willi Wonkas Schokolade, und dann passiert ein Wunder. Er findet in der Schokolade eine „goldene Eintrittskarte“ – eine Einladung in die legendäre und wunderbare Schokoladenfabrik von Willi Wonka. Das ist allerdings nur der Anfang, da Charlie am Ende des Buches sein Lebensglück findet, denn Willi Wonka ernannt ihn zum Nachfolger seiner Fabrik. Klienten, die in Psychotherapie kommen, erleben ihre Situation häufig wie Charlie am Anfang von Dahls Geschichte. Sie fühlen sich verarmt und emotional verhungert. Sie fühlen sich ihrer Lage ausgeliefert und ohne Mittel oder Lichtblicke, ihre Situation verbessern zu können. Unter diesen Umständen besteht eine einzige dünne Hoffnung, ein therapeutisches Wunder könn-

te sie daraus retten – ein Ticket, das ihnen angeboten wird, um ihre Probleme umzuwandeln und sie zu ihrem Lebensglück zu führen. Nun, in dem Buch von Roald Dahl, findet „das Wunder“ interessanterweise nach dem Fund des Geldscheines statt. Der Geldfund ist also kein Wunder laut Dahl, sondern die verständliche Folge der Ressourcen- und Lösungsorientierung von Charlie. Es ist eine natürliche Folge seiner Einstellung zum Leben. Charlie gibt nie auf, offen für Neues zu sein (deshalb werden Scheine auf der Straße nicht übersehen), er begegnet seiner Lage mit Würde, er hört nie auf, das Leben (und Schokolade) zu verkosten, und er ist dankbar für das, was er auf dem Weg findet.

Charlie befindet sich also in einer Lösungsstrance¹ (vgl. Schmidt 2015), bei der seine Aufmerksamkeit auf hilfreiche Unterschiede und Ressourcen, wie etwa Geldscheine, die im Schnee liegen, fokussiert wird. Eine Haltung, bei der die Utilisierung zum zentralen Prinzip der Therapie gemacht wird, funktioniert auf analoge Weise: Der Therapeut² begibt sich in eine Lösungsstrance, in der Unterschiede, Ressourcen und Kompetenzen des Paares fokussiert werden. Dieser Zustand der konstruktiven Reaktionsbereitschaft dient als Vorbild und lebendige Metapher für Klienten. Somit werden Klienten

¹ Das Wort Trance bezieht sich hier auf einem Zustand, in dem die Aufmerksamkeit einen hohen Fokussierungsgrad hat und bei der der Therapeut von vorbewussten intuitiven Prozessen geleitet wird.

² In diesem Artikel wird zur besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet, die weibliche Form ist selbstverständlich mitgemeint.

ten laut Zeig (1994) ermutigt, sich in einen entsprechenden Trancezustand zu versetzen, von dem konstruktive Verhaltensweisen ausgehen. Probleme stellen somit einen Zustand der Knappheit und Ressourcenarmut dar, in dem Klienten glauben, für ihre Lage nicht ausreichend ausgestattet zu sein. Unter diesen Umständen werden Veränderung und Coping als kaum möglich erlebt. Utilisierung hingegen stellt ein Modell der Genügsamkeit oder gar des Wohlstandes dar. Der Fokus wird somit auf das Ernten des Positiven statt dem Ausmisten des Abfalls gelegt (so Zeig 1994). Der Klient „is encouraged to enter into a state of constructively responding, culling kernels of wheat from his life situation, rather than focussing on the chaff.“ Utilisierung soll allerdings nicht mit einer „Streichelhaltung“ verwechselt werden, bei der alles beliebig mit Zucker bestreut und versüßt wird³. Sie bezieht sich eher auf eine Haltung, in der der Therapeut eine Bereitschaft entwickelt, „... to respond strategically to any and all aspects of the patient and the environment“ (Zeig, 1994). Diese Haltung setzt laut Zeig folgendes voraus:

1. Die Orientierung an einem Ziel. Utilisierung ist nicht beliebig und ist immer strategisch ausgerichtet.
2. Die Orientierung an Ressourcen und Kompetenzen. Utilisierung impliziert die Lenkung der Aufmerksamkeit auf positive Aspekte der jeweiligen Situation.
3. Die Orientierung an ein mehrstufiges (eng. multi-level) Kommunikationsmodell. Das Prinzip der Utilisierung beruht auf dem Konzept, dass in jeder Situation immer positive und negative Aspekte zu finden sind, und diese Aspekte gleichzeitig angesprochen und aufgezeigt werden können.
4. Es wird davon ausgegangen, dass alles genutzt werden kann: Interaktionen während der Sitzung, Persönlichkeitsstil, Kleidung, Mimik, Biografie, Familie, soziale Systeme, Symptome, Glauben und Denkkonzepte, Verhaltensmuster, Widerstände usw.

Letzteres Konzept bedeutet, dass nicht jeder zwingend nur ‚mit Wasser kochen‘ muss, weil es in der Tat eine unendliche Auswahl an Zutaten und Gestaltungsmöglichkeiten gibt, um Neues schmackhaft zu machen und die Wünsche der Klienten zu bedienen. Deren Auswahl hängt von den Prädispositionen und Vorlieben des Therapeuten und seinen Klienten ab, wobei letztendlich die Klienten bestimmen, ob das Aufgetischte als zufriedenstellend erlebt

wird. Utilisierung kann man laut diesem Konzept auch als ökonomischen Therapieansatz verstehen – alles, was man aus den Trümmern retten kann, kann verwertet werden. In diesem Artikel geht es um die Anwendung dieses Ansatzes in der paartherapeutischen Arbeit, bei der ich diverse Utilisierungsstrategien in der Arbeit mit Paaren präsentieren werde.

STRATEGISCHE ZIELE DER PAARTHERAPIE

Utilisierung ist wie schon angemerkt, immer zielorientiert und strategisch ausgerichtet. In der Paartherapie sollen strategische Ziele dem Wohl des Paares und der Salutogenese ihrer Beziehung dienen. So Johnson (2004), „In couple therapy, the relationship is the client.“ Sehen unsere Klienten dies genauso, dann ist vieles gewonnen. Zielsetzungen wie „wieder zueinander finden“, „mehr Freude miteinander haben“ oder „Verständnis für einander entwickeln“ sind dann meistens möglich. Viele Klienten sehen es allerdings anders. Sie orten das Problem eher bei dem Partner, der „repariert“ werden soll. Dies ist eine aussagekräftige Idee, die den Wert des eigenen Beitrages herunterspielt und das Konzept des Opfer-Seins mit impliziert. Beides sind ungünstige Denkweisen, wenn man Konfliktfähigkeit in Beziehungen entwickeln will. Nur Paare, die über ihr Verhalten nachdenken, um dieses dementsprechend adjustieren zu können, sind auch in der Lage, negative Rückkoppelungsschleifen zu unterbrechen. Es ist allerdings sehr verständlich, dass viele so denken. Empathie ist unter dem Strich sehr schwierig, wenn man sich beängstigt oder nicht sicher aufgehoben fühlt. Ganz zentral in Beziehungen ist das Bedürfnis, sich in der Beziehung sicher und gut aufgehoben zu fühlen. Die (Wieder-) Etablierung dieses Gefühls ist ausschlaggebend für das Gelingen eines Paar-Salutogenese-Prozesses. Strategische Ziele⁴ sollten daher folgende wichtige Aspekte unbedingt mitberücksichtigen:

- Die Förderung von sicheren Bindungserfahrungen⁵ und -fähigkeiten



KEVIN J. HALL, BSc (hons), MSc ist Psychotherapeut (systemische Familientherapie), Dipl. Coach, Professional Coach des Austrian Coaching Council

³ Eine Konfrontation kann zum Beispiel ein therapeutisches Vehikel sein, um Kräfte der Widerstände zu erwecken, die dann für ein strategisches Ziel genutzt werden können.

⁴ Ich unterscheide hier zwischen strategischen bzw. therapeutischen Zielen und Zielen, die mit Klienten vereinbart werden. Ein therapeutisches Ziel kann sein, sichere Bindungserfahrungen in der Sitzung (zwischen dem Paar und zwischen Paar und Therapeuten) zu fördern und ein Ziel mit dem Paar zu vereinbaren, das mit diesem strategischen Ziel kompatibel sind.

⁵ Ich beziehe mich hier auf die Bindungstheorie von John Bowlby (vgl. Bartholomew & Horowitz, 1991). Die Bindungstheorie bietet ein konzeptuelles Modell an, um diese Tendenz sowie die Dynamik von Liebe und Intimität zu verstehen. Sie wurde erst von Bowlby in seiner Forschungsarbeit mit Säuglingen ausgearbeitet, um das Bindungsverhalten von Kindern zu ihren Bezugspersonen zu beschreiben. Später haben Sozialpsychologen sowie Paar- und Familientherapeuten (vgl. Johnson 2004, 2005, 2009) die Prinzipien dieser Theorie auf Erwachsene übertragen, um erwachsenes Beziehungsverhalten besser zu verstehen.

- Fähigkeiten zur Stressmodulation, d. h. Beruhigung von Selbst⁶ und dem Partner
- Deeskalationsfähigkeiten
- Die Förderung eines weicherer fürsorglicheren Umgangs miteinander (englisch „Softening“)

Beherrscht ein Paar diese Fähigkeiten, kann ihr Beziehungs- bzw. Bindungsstil als sicher-gebunden (vgl. Karen, 1998) bezeichnet werden. Ein sicher-gebundener Bindungsstil ist dann dadurch zu erkennen, dass Personen in der Lage sind, Verlustangst bei sich wahrzunehmen, zu akzeptieren und regulieren zu können. Weiters haben sie die Fähigkeit, auf angemessene, situationsbezogene und klare Weise um Unterstützung zu bitten. Sie wirken zuversichtlich, dass ihr Partner sie trösten und beruhigen kann, und gehen in der Regel eindeutig und positiv auf die Beruhigungsversuche ihres Partners ein. Sicher-gebundene Menschen sind auch für Neues offen, können Vermutungen und Meinungen über ihren Partner revidieren. Sie sehen gescheiterte Liebesbeziehungen der Vergangenheit nicht als Prädiktor für die Zukunft. Sie pflegen auch Freundschaften und können sich außerhalb ihre Liebesbeziehung weiterentwickeln.

Nun, erst wenn eine Beziehung Sicherheit anbietet, und diese als wirklich subjektiv spürbar erlebt wird, kann sich jemand nach einem anderen ausstrecken, ihm Unterstützung anbieten und mit Konflikt und Stress konstruktiv umgehen. Paare, die sich sehr unsicher in der Beziehung fühlen, lassen sich daher sehr schwer in konstruktive Bahnen lenken. Das passiert zum Beispiel, wenn eine oder beide Personen emotional sehr stark über- oder unterreguliert sind. Es entstehen dann eher hartnäckige Vorwürfe und Klagen und die Idee, der Andere sei an dem gesamten Leid Schuld und gehöre „repariert“. Unter diesen Umständen werden lösungsorientierte Fragestellungen⁷ von dem Paar abgeschmettert. Direktive didaktische Versuche, dem Paar zu vermitteln, ihr Problem werde von einer gegenseitigen Interaktion am Leben erhalten, sind für das Paar schlecht annehmbar bis abstoßend.

MOTIVATION FÜR STRATEGISCHE ZIELE ABSICHERN (SEEDING UND GIFT WRAPPING)

Ein guter Koch wird versuchen, das Essen so zu präsentieren, dass es ästhetisch wirkt. Das erhöht die Bereitschaft, das Essen auszuprobieren, und bereitet den

⁶ Bindung impliziert die Integration von dem Selbst und dem Paarsystem. Somit kann es auch wichtig sein, nicht nur Paarziele, sondern auch individuelle Ziele entlang der Idee „wie möchten Sie sich als Mann/Frau im Laufe der Zeit entwickeln“ zu erarbeiten (vgl. Grossmann, 2012).

⁷ Hier beziehe ich mich auf zukunftsorientierte Fragen wie zum Beispiel, „Angenommen unsere Gespräche verlaufen hier erfolgreich. Was hätten Sie als Paar alles in sechs Monaten erreicht?“

Konsumenten auf die Idee des Genusses vor. Therapeutische Botschaften müssen ebenso präsentiert werden, dass sie schmackhaft erscheinen. Jeff Zeig (1992, 1994) nennt diese Idee *gift wrapping* (deutsch: Geschenke verpacken). Möglichkeiten, therapeutische Botschaften zu verpacken, sind unter anderem Metaphern, Geschichten und Anekdoten, Symbole, Konfrontationen, Rituale, Übungen, wie etwa Aufstellungen, Skulpturen, Malen, Hypnose und Trance. Techniken in diesem Sinne sind, „ways of gift wrapping therapeutic objectives“ (Zeig, 1994).

Die Verpackung von Botschaften soll laut Zeig auch rekursiv sein, d. h. die Botschaft wird mehrmals erneut präsentiert und zwar innerhalb einer Choreografie, die zu einem natürlichen Höhepunkt führt, wie Zeig (1994) als „similar to the way that a theme is presented and developed in a piece of music“ beschreibt. Therapeutische Ziele können zum Beispiel als Symbole in eine Geschichte eingebettet werden, die einem anderen Paar erzählt wird⁸.

Ideen können aber auch über einen längeren Zeitraum, d. h. innerhalb einer Sitzung oder zwischen Sitzungen gestreut werden. Streutechnik (engl. *seeding*, vgl. Zeig 1988, 1990) ist eine Methode, bei der ein Ziel emotional aktiviert wird, indem man Anspielungen auf ein noch nicht offenbartes Ziel macht, ohne es vorzeitig zu enthüllen. So kann man Geschenke schön verpacken, sie verpackt präsentieren, jemanden diese vielleicht sogar in die Hände geben, damit er die Geschenke spüren kann, um ihn anschließend einzuladen, zu erraten, was drinnen ist, bevor sie endgültig geöffnet werden. So wird Spannung, Neugier und Interesse aufgebaut, indem man Hinweise auf Gestalt und Form gibt, die eine Zielintervention vorankündigen.

So kann ein Therapeut, der in einem Paar die Bereitschaft zur Entschleunigung fördern möchte, diese Idee einstreuen, in dem er seine Sprachgeschwindigkeit verlangsamt und Geschichten über Alltagserfahrungen erzählt, die die Erfahrung untermauern, dass Langsamkeit zu Komfort führen kann. Anschließend könnte er dem Paar die Anweisung geben, sie sollen gemeinsam in die Therme gehen. Strategische Ideen, die ich ab der ersten Sitzung einer Paartherapie streue, sind die Vorteile von Sicherheit und Verlass in der Beziehung, sowie die positiven Absichten von beiden Partnern, eine qualitativ gute und sichere Bindung herzustellen (vgl. Emotionally Focussed Couples Therapy von Johnson 2004, 2005, 2009, 2011).

In der Paartherapie kann man grundsätzlich davon ausgehen, dass zwei Menschen, wenn sie in einem Therapieraum sitzen, grundsätzlich bindungsorientiert sind, oder zumindest einen Wunsch nach Bindung haben. Der Mensch ist ein Herdentier, und die

Orientierung nach der Herde ist ein Überlebensprinzip, da die Herde Sicherheit gibt. Der Wunsch mit anderen bedeutsamen Menschen verbunden zu sein, ist dann eine angeborene und bedeutsame Kraft, die die Ziele und Anstrengungen des Menschen leitet. Das haben alle Menschen gemeinsam. Wenn Bindung ein zentrales Bedürfnis und Motivator ist, gibt es auch eine gemeinsame dialektische Perspektive – der Mensch hat Angst vor Isolation und Bindungsverlust. Wenn man über die Bedeutung des Todes nachdenkt – den ultimativen Verlust an Bindung und die damit verbundene Konsequenz, dass man in den Tod „alleine“ gehen muss – macht dies Angst. So Johnson (2004), „when the wind blows, it stings the eyes of all. The fear of isolation and loss is found in every human heart.“ Daher ist eine der wichtigsten impliziten Fragen, die in einer Paarbeziehung immer wieder gestellt wird: „Kann ich mich auf dich verlassen, wenn ich dich brauche?“ (vgl. Johnson 2004, engl., „Can I depend on you when I need you?“).

Die Idee, die Beziehung als sicheren Hafen oder Basislager (wieder-) zu etablieren, ist daher für Paare fast immer attraktiv. Von hier aus können sie die Welt erkunden und zu diesem können sie wieder zurückkehren, um Erfahrungen auszutauschen, sich trösten zu lassen, sich erholen zu können und um erste Hilfe zu bekommen, wenn sie emotionale Verletzungen erlitten haben. Die emotionale Verfügbarkeit nahe stehender Bezugspersonen stellt hier ein wirksames und völlig nebenwirkungsfreies Beruhigungsmittel gegen seelischen und körperlichen Stress dar (vgl. Bauer 2004). Stressreaktionen der Partner – Versuche eines Partners den anderen zu überzeugen, zu ermutigen oder gar zu erzwingen für ihn da zu sein und sich für ihn emotional einzusetzen – können vor diesem Hintergrund auch als „verständliche Korrektionsmaßnahmen“ gedeutet und validiert werden (hier unterscheidet sich allerdings zwischen „verständlich“ und effektiv, produktiv oder gar konstruktiv). Der sichere Hafen ist für beide ein sehr kostbares Gut, sie sind darum bemüht, es zu erhalten und zu behalten. Wird dieses Gut bedroht, ist es „verständlich“, dass es starke emotionale Reaktionen auslöst. Eine andere Metapher, die ich gerne nutze, um die gegenseitige Anteilnahme zu betonen, ist die eines Tanzes: Partner werden zu einem Tanz gebeten, bei dem die Emotionalität wie eine musikalische Untermauerung zu einer gewissen Stimmung, Intensität und Tempo einlädt (so

Johnson (1996), Emotions „are the music of the attachment dance“). So macht es einen Unterschied, ob man zu dem Lied „Wenn ein Löffelchen voll Zucker bittre Medizin versüßt“⁹ oder „Sunday Bloody Sunday“¹⁰ tanzt. Es lohnt sich auch hier eine Grundregel zu bedenken: Je intensiver die Emotionen, umso existentieller wird die Lage eingeschätzt. Und umso dra-

Der Mensch ist ein Herdentier, und die Orientierung nach der Herde ist ein Überlebensprinzip, da die Herde Sicherheit gibt. Der Wunsch mit anderen bedeutsamen Menschen verbunden zu sein, ist dann eine angeborene und bedeutsame Kraft, die die Ziele und Anstrengungen des Menschen leitet.

matischer die Hintergrundmusik, umso drastischer die korrigierenden Aktivitäten, die in Gang gesetzt werden.

DIE UTILISIERUNG DER PAARINTERAKTION

Drastische korrigierende Aktivitäten, die gegenseitig ausgeführt werden, können eine Beziehung sehr einschränken und negativ beeinflussen. Der Ehe- und Beziehungsforscher John Gottmann untersuchte Hunderte von Paaren und deren Interaktionen und stellte fest, dass Beziehungsunzufriedenheit und schließlich Trennung viel wahrscheinlicher ist, wenn Zyklen der Negativität dominieren und positive Interaktionen marginalisiert werden (vgl. Gottmann 2012, Brand 2012). Johnson (2004, 2005, 2009, 2011) beschreibt Paarzyklen im Sinne von Bindung und Bindungsunterbrechungen. In Zeiten von Engpässen fühlen sich beide Partner immer weniger miteinander verbunden, einsamer und isolierter und weniger fähig im Rahmen der Beziehung effektiv und konstruktiv zu handeln.

Engpässe wirken selbstverstärkend: Sie neigen dazu, mehr vom negativen Gleichen zu verursachen, da die

⁹ Dieses Lied wird von Mary Poppins an die Kinder, die sie betreut, gesungen. Sie will die Kinder dazu bringen, ihr Zimmer aufzuräumen und die für die Kinder schwer erträgliche Situationen versüßen.

¹⁰ „Sunday Bloody Sunday“ wurde von der irische Rockgruppe U2 gesungen. Die Melodie wird unter anderem von militaristischen Trommeln und verzerrte Gitarrenriffs gekennzeichnet. Vom Text her geht es in dem Lied um das Grauen, ausgelöst von den zivilbürgerlichen Problemen in Irland in den achtziger Jahren.

Partner immer weniger in der Lage sind, vom Abwärtspfad abzubiegen, um auf den Bergauf-Weg zu gelangen. Sie fühlen sich dann in ihren negativen Choreografien gefangen, beraubt von der Freiheit anders zu agieren. Nun, eine therapeutische Möglichkeit, damit umzugehen, wäre nach Unterschieden zu suchen, wann der negative Zyklus nicht vorkommt und das Paar in diesen Umgangsformen miteinander zu verstärken. Eine weitere Möglichkeit stützt sich auf die Ericksonsche Idee der Utilisierung: Es kann alles für therapeutische Ziele verwendet werden, und daher können auch Mechanismen hinter Problemen für die Konstruktion von Lösungen verwendet werden. „There is no sense on throwing out the baby with the bathwater. If the existing mechanism can be used do not reject it. Use it.“ (Zeig, 1988).

Folgende Anekdote von Jeff Zeig¹¹, während seiner Zeit mit Milton Erickson, veranschaulicht dieses Prinzip: Damals, als Jeff Zeig unter Milton Erickson studierte, war er leidenschaftlicher Pfeifenraucher. Eines Tages erzählte ihm Erickson eine Geschichte über einen „unbeholfenen“ (engl. *awkward*) Freund, der Pfeifenraucher war. Er wusste nicht genau, wie er die Pfeife in seinen Mund stecken sollte („Should he place it in the center of his moutn, a centimeter to the right of center, a centimeter to the left of center?“). Er wusste nicht genau, was er mit dem Tabak und der Tabakschüssel tun sollte („Should he use his pipe tool? Should he use his thumb? Should he use his forefinger?“). Er wusste nicht genau, wie er die Pfeife anzünden sollte („Should he light the pipe by putting the flame in front of the bowl? In the back of the bowl? On the right side of the bowl? On the left side oft he bowl?“). Diese Geschichte zog Erickson in der Länge, während er über die vielen Facetten der Sequenz des Pfeifenrauchens sowie über die Unbeholfenheit seines Freundes erzählte. Kurz danach hörte Jeff auf zu rauchen.

Hier demonstrierte Erickson seinem Schüler zwei wichtigen Techniken der Utilisierung von Sequenzen¹²:

1. Sequentielle Handlungen, wie Rauchen oder Streiten, können in einzelne Schritte aufgedröseln werden. Diese Schritte können explizit gemacht werden. Durch die Aufmerksamkeitsfokussierung auf die einzelnen Schritte (hier wird eine Geschichte als Vehikel verwendet, um Jeff in der Prozessbeschreibung zu absorbieren) wird die Person für diese Schritte sensibilisiert. So ist es nicht mehr mög-

lich, diese Schritte ein zweites Mal „unbewusst“ durchzuführen. Das Phänomen wird vom unwillkürlichen automatischen Phänomen, das einfach „geschieht“ zu einer bewussten Handlung mit diskreten Ausführungselementen.

2. Einzelne Elemente einer Sequenz können verändert werden, um die Wirkung zu verstärken. Hier assoziiert Erickson jeden Schritt mit der Idee der „Unbeholfenheit“. Jeff beschreibt in seiner Erzählung, wie er das Pfeifenrauchen mit der Idee der Intellektualität verknüpfte. Hier wird diese Verknüpfung implizit verändert, während Erickson mit jedem aufgezählten Schritt, das Rauchen in den Rahmen der Unbeholfenheit und der Unwissenheit versetzte¹³. Somit wird die Ankoppelung „Pfeifenrauchen und Intellektualität gehören zusammen“ aufgehoben.

Natürlich hätte Erickson einfach sagen können, „Hör auf zu rauchen“ aber erstens wäre die didaktische Wirkung verloren gegangen und zweitens wird Veränderung meistens als viel wirkungsvoller erlebt, wenn sie von einem selber ausgeht. Erickson nutzte hier auch einen weiteren Aspekt von dem damaligen Jeff Zeig. Er war in dieser Lebensphase nämlich sehr rebellisch – als Student politisch engagiert und bei Protestdemonstrationen öfters dabei (Jeff Zeig, pers. Mitt.). Erickson rechnete hier mit einer Polaritätsreaktion als Antwort auf diese Geschichte der absurden Rigidität¹⁴, so nach dem Motto, „Ich bin nicht unbeholfen, ich kann mich verändern“. Ericksons Absicht war es, dynamische Erlebnisse zu kreieren, die den Klienten auf indirekte Art dazu führten, Veränderung bei sich zu initiieren und somit selbst zu erleben, dass jeder immer Optionen und die Fähigkeit zur Veränderung besitzt.

Paare, die sich ihrer Lage und ihrem Partner ausgeliefert fühlen, haben den Glauben an diese Optionen und Fähigkeiten verloren. Sie erleben sich in ihren Handlungsoptionen verarmt und glauben daher, dass sie nur eingeschränkte Reaktionsmöglichkeiten haben – „They are lost in a recursive patterns of limited choice“ (Zeig, 1988). Bei dem Prinzip der Utilisierung geht es darum, den Mechanismus und die Strategien der Problemaufrechterhaltung – der Interaktionszyklus stellt den Kern jedes Paarproblem dar – herzunehmen und diese dann so anzupassen, dass der Eindruck von Wahlmöglichkeiten entsteht. So Zeig (1988), „In some ways therapy is like gene-slicing. One uses the existing molecules to help make a few modifications that

¹¹ Diese persönliche Geschichte von Jeff Zeig kann in seinem Artikel, „The Virtues of Our Faults: A Key Concept of Ericksonian Therapy“ (1992) in *Confluence: The Selected Papers of Jeffrey, K. Zeig*, 2006 gelesen werden.

¹² Erickson setzte das Prinzip der Utilisierung hier ein, um einen didaktischen Punkt zu machen: er nutzte das Rauchverhalten von Jeff Zeig, um Jeff etwas über Hypnose und Therapie zu vermitteln: eine Gewohnheit, eine Sequenz und Werte, die man wichtig hält, können alle genutzt werden.

¹³ Diese Technik wurde von den Erfindern des NLP als „Reframing“ bezeichnet (vgl. Bandler und Grinder, 1982).

¹⁴ Hier wird auf eine weitere Technik verwiesen, dass über dem Rahmen dieses Artikels hinausgeht: will man Flexibilität fördern, dann kann man viele Geschichten der Flexibilität erzählen (eng. „stacking“ und „orienting towards flexibility“) oder viele Geschichten der absurden Rigidität erzählen, wenn ein Klient üblicherweise mit einer Polaritätsreaktion reagiert (pers. Mit. Jeff Zeig).

seem relatively minor. However, the effect is that the template is changed and new sequences are automatically composed by the altered gene“.

Dem Paar direktiv zu sagen, sie sollen ineffektive Verhaltensweisen anpassen, z. B. indem man ihnen die Übung vorgibt, jeweils einen Verwöhntag pro Woche für den anderen einzuführen, funktioniert häufig nicht. Es entstehen immer noch die gewöhnlichen negativen Interaktionsschleifen, und die Wirkung der Verwöhntage hält nicht oder der geplante Verwöhntag wird überhaupt von Negativität überschattet. Man muss die Dinge also anders angehen und zwar auf eine indirekte Art (über mehrstufige Kommunikation, eingebettete und implizierte Ideen usw.), die erlaubt, Klienten in neue Muster und Situationen schnuppern zu lassen, bevor sie die Entscheidung treffen, freiwillig und aus eigener Kraft alte Positionen aufzugeben und neue zu übernehmen. Hier werden als Nächste verschiedene Strategien der therapeutischen Indirektion beschrieben, um Klienten dabei zu unterstützen, den Interaktionszyklus anzupassen.

DIE GEMEINSAME BEOBACHTUNG DES INTERAKTIONSVORLAUFES MIT DEM PAAR

Wenn man auf ausführliche Art über die Mechanismen der Problemaufrechterhaltung redet, so wie Erickson in dem oben beschriebenen Beispiel des Pfeifenrauchers, kann dies Klienten auf indirekte Art dazu führen, eine Musterunterbrechung zu initiieren. Es hat die Wirkung, als ob man mit einem Tausendfüßler über die Bewegungsmuster knapp bevor und sofort nach der Bewegung von Bein 42 plaudern würde. Zwangsläufig wird der Tausendfüßler bedingt durch diese Fragestellung stolpern (vgl. Zeig, 1988). Das Bewusstmachen von unwillkürlich ausgeführten Prozessen mit einem Paar kann in dieser Weise sehr wirksam sein.

Die Idee ist allerdings nicht, unbewusste Bedeutung aufzudecken oder die psychodynamischen Aspekte des Symptoms zu besprechen. Es geht darum, die Mechanismen der Problemaufrechterhaltung bewusst zu machen und die einzelnen Schritte sehr detailliert zu besprechen, damit der anscheinend eingefrorene Zustand des Symptoms etwas an seiner Integrität verliert: Wenn progressive Schritte bewusst gemacht werden, dann wer-

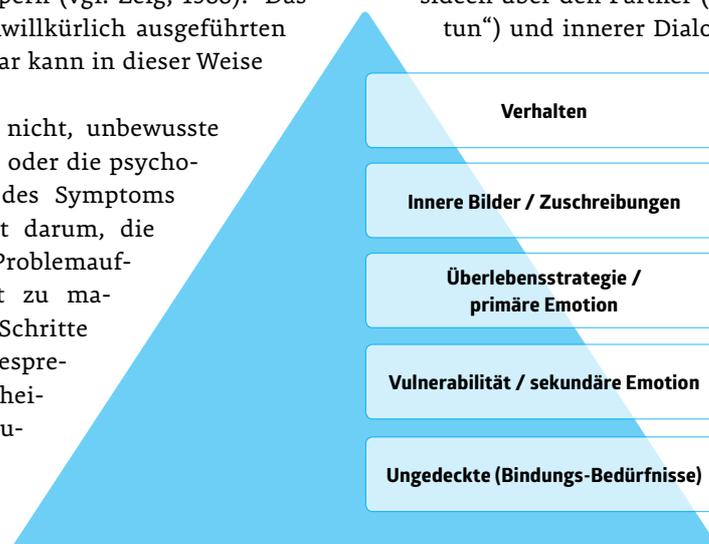
den sie willkürlicher und die unwillkürliche Natur des Symptoms wird verstört.

Es geht hier um einen therapeutischen Prozess, bei dem die Partner auf eine dynamisch erlebte Art ihre eigenen Handlungen und Gegenhandlungen identifizieren und somit selber auf die Spur kommen, wie sie Negativität sowie Gegenreaktionen des Partners verstärken. Die Co-Konstruktion der zirkulären Muster des Paares stellt die linearen Narrativen des Paares sowie Beschreibungen von sich und dem anderen als „Opfer“ und „Täter“ in Frage. Sie werden eingeladen, sich selber als Triebkräfte der Veränderung zu sehen, mit der Macht die eigenen Beiträge zu verändern und schließlich Co-Autoren eines neuen Musters zu werden (vgl. Scheinkman & Fishbane, 2004).

Der Therapeut kann dann dem Paar helfen, den Interaktionsverlauf anzuschauen, in dem sie ihn gemeinsam betrachten, so als ob er unter einer (Zeit-)Lupe stattfinden würde. Der Therapeut kann beide Partner darum bitten, einen problematischen Moment detailliert zu beschreiben, und dabei den Fokus auf den wahrgenommenen Auslösern setzen (Wer hat wem was gesagt und wie hat das Paar auf einander schrittweise und sequentiell reagiert?). Negative Interaktionsschleifen von Paaren können dann auf unterschiedlichen Ebenen durchleuchtet werden. Die Interaktionen von beiden Partnern können wie ein Eisberg betrachtet werden: Es ist das unmittelbar Sichtbare aber unter der Oberfläche passiert einiges. Das Diagramm unten veranschaulicht dies.

Unter der Oberfläche der beobachtbaren Verhaltensweisen findet eine Menge statt. Zuschreibungen und innere Bilder wie etwa Erinnerungen von früheren Beziehungserlebnissen, Zukunftsvorstellungen, Glaubensideen über den Partner (wie etwa „er will mir wehtun“) und innerer Dialog treiben Emotionen vor-

an. Man kann dann auch hier von zwei Ebenen der Emotionen reden: primäre und sekundäre¹⁵. Primäre Emotionen sind so genannte reaktive Emotionen wie etwa Wut, Ärger, Eifersucht, Ressentiment, Frust. Diese



Ebenen einer Interaktionsschleife (basiert auf Ideen der Emotionally Focussed Couples Therapy von Johnson 2004, 2005, 2009, 2011)

¹⁵ Die Begriffe „primäre“ und „sekundäre“ Emotionen entnehme ich der emotionsfokussierten Therapie (vgl. Greenberg 2012, Johnson 2004, 2005, 2009, 2011).

Emotionen haben eine tendenziell wegstoßende Tendenz. Sie sind Emotionen, deren Anwesenheit dazu führen, dass sich ein Partner unter Beschuss fühlt (vgl. Brand 2012, Gottmann 2012, Johnson 2004 und 2005). Sekundäre Emotionen beziehen sich auf den darunterliegenden Affekt. Sie sind tiefere, vulnerablere, sanftere Emotionen wie Traurigkeit, Verletzung, Angst, Scham, Einsamkeit. Diese Emotionen haben eine tendenziell anziehende Tendenz, d. h. es ist wahrscheinlicher, dass deren Ausdruck zu Reaktionen eines Partners führen werden (trösten, beruhigen, bestätigen, Verständnis ausdrücken, wertschätzend etc.), die ungedeckte Bindungsbedürfnisse abdecken können (vgl. Johnson 2004 und 2005).

Hier nun ein Beispiel aus der paartherapeutischen Praxis, um das Theoretische lebendig zu machen: Wenn ein Partner seine Socken getrennt in die Wäsche wirft, dann löst dies innere Bilder und Zuschreibungen bei seiner Frau aus: Sie unterstellt ihm, ihre Wünsche zu ignorieren (seine Socken sollen gebündelt in die Wäsche geworfen werden), und das erinnert sie an ihre Kindheit, als ihre Wünsche auch übersehen wurden. Eine Überlebensstrategie kommt zum Einsatz begleitet durch eine primäre Emotion, die Wut. Sie schreit ihren Mann an, er sei respektlos. Unter der Wut, die sie schützen soll, liegen (sekundäre) Emotionen wie Einsamkeit, Wertlosigkeit und Traurigkeit, sie will geliebt, geschätzt und gesehen werden. Diese (sekundären) Emotionen machen die Frau vulnerabel und zerbrechlich. Sie sind unbequem und deswegen baut sie sich selber eine schützende Schicht Wut auf und „schiebt“ sie vorwurfsvoll an ihren Mann zurück.

Der wütende Vorwurf seiner Frau löst bei dem Mann innere Bilder und Zuschreibungen aus. Seine Frau sei genauso wie seine Mutter. Warum müssen Frauen so hysterisch werden? Es sind ja nur Socken! Er reagiert ablehnend auf seine Frau und feuert verärgert zurück: Sie ist ja immer so übertrieben, es ist ja nicht nötig! Unter seinem Ärger, der ihn schützen soll, liegen

Emotionen der Hilflosigkeit und Überforderung. Er ist auch verletzt – er versucht wirklich vieles für seine Frau zu tun, und das wird nicht gesehen und reicht auch nie aus. Die Beziehung fühlt sich für ihn dauerhaft wie ein gefährlicher Vulkan an, und er sehnt sich nach Sicherheit und dem Gefühl gut aufgehoben zu sein.

Hier kommt es dann zu einer Rückkoppelungsschleife, bei der jede Handlung eine Reaktion bei dem anderen auslöst, die dann in die Tiefe geht. Diese Schleife wird durch das Bild unten (angelehnt an Scheinkman und Fishbane, 2004) veranschaulicht.

Die Interaktionsschleife kann man mit dem Paar auf verschiedene Weise anschauen (in Hinblick auf Rekursivität und Verstärkung von strategischen Ideen macht es sogar Sinn, verschiedene Darstellungsmittel zu nehmen): Im Gespräch, auf dem Flipchart, als visuelle Aufstellung (z. B. als Zeitlinie mit Seil, Zetteln und Ressourcensymbolen), in Trance (z. B. man schaut die Interaktion im innere Kino an, wo man die Möglichkeit hat, anhand einer inneren Fernbedienung, das Geschehen auch unter Zeitlupe anzusehen).

Es kann sinnvoll sein, diese Informationen zu ergänzen:

- Mit Genogrammarbeit (und Fragen zu Themen, Mottos und emotionalen Erbschaften von Herkunftsfamilien).
- Mit sozialkulturellen kontextuellen Informationen, z.B. bei Beziehungen, in denen mehrere Nationalitäten und Sprachen vertreten sind.
- Mit der Einbindung von diversen Sichtweisen von Männer- und Frauenbildern in der Beziehung, in den Herkunftsfamilien und in der Gesellschaft, z.B. für viele Männer wird das Erkennen und Zeigen von sanfteren (sekundären) Emotionen als Zeichen der Schwäche gedeutet.

Information können auch über mehrere Sitzungen vertiefend herausgearbeitet werden, damit die Beschreibungen von Paarzyklen dichter werden und an emotionaler Farbe gewinnen. Zu diesem Zweck macht

Ein Vulnerabilitätskreislauf angelehnt an dem Modell von Scheinkman & Fishbane, 2004



es auch Sinn, Beobachtungs- und Vorhersagerituale (vgl. de Shazer, 1989) „für zu Hause“ zu vergeben, um „Information zu sammeln“ und gleichzeitig die Wirkung der Übersensibilisierung für die Schleife zu stärken.

PAARVERHALTEN ALS VERSTÄNDLICHE BINDUNGSVERSUCHE UMDEUTEN

Paare neigen zu Schuldvorwürfen und haben oft die Idee, der Partner möchte ihnen absichtlich weh tun, sie verletzen, etwas vorenthalten usw. Die Idee, man handle mit guten Absichten, ist ihnen oft sehr fremd. Es macht daher Sinn, während man Interaktionsschleifen in Zeitlupe anschaut, Verhaltens- und Denkweisen in einem positiveren Rahmen abzubilden (vgl. das Konzept des Reframings von Bandler & Grinder, 1982).

Eine Möglichkeit, die bei der Emotionally Focussed Couples Therapy (vgl. Johnson 2004, 2005, 2009, 2011) stark zum Einsatz kommt, ist, alle Interaktionen mit dem Wunsch nach Bindung in Zusammenhang zu bringen. Es wird davon ausgegangen, dass jeder eine sichere Bindung haben will und mit dem Ziel handelt, Sicherheit innerhalb der Beziehung (wieder) zu etablieren (wie schon in diesem Artikel erwähnt, hier eignet sich die Metapher des sicheren Hafens oder Basislagers, um diese Idee emotional zu veranschaulichen). Auch Widerstand zur kooperativen bzw. konstruktiven Verhaltensweise als Kompetenz kann in diesem Sinne als Schutzmechanismus oder Liebesdienst umdeutet werden.

Dies ist für die meisten Paare Neuland und kann eine wirksame Möglichkeit bieten, Schuldzuweisungen zu unterbrechen oder zumindest in ein anderes Licht zu stellen. Hier geht es darum, Verhaltensweisen des Paares als „Einladungen“ oder „Wünsche“ zu sehen, Sicherheit und Bindung (engl. *reaching out*, de. „die Hand reichen“, „sich anschließen“) in der Beziehung wiederherzustellen. Partner agieren, um beruhigende Reaktionen des Partners wie etwa Trost, Bestätigung, Validierung usw. zu evozieren. Wenn diese Einladungen misslingen, artet dies typischerweise zu einem emotionalen Eskalationsprozess aus. Gefühle der Not, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Frust und Verzweiflung steigen, und es wird dann zu noch drastischeren Korrektionsmaßnahmen gegriffen wie z. B. wütende Proteste, anhängliche Verhaltensweisen, Resignation, Depression usw.

Eine Unterhaltung eines Partners mit einer gegenschlechtlichen Person auf einer Party oder die Abwesenheit eines Partners während eines Momentes der Not können als Angriff auf die Liebesbindung erlebt werden, und dies wird von intensiven negativen

Gefühle begleitet. „Keine Reaktion“¹⁶ ist oft das Schlimmste. Wenn jemand auf einen „nicht reagiert“, dann wird dies auf der Ebene der Bindung als eine totale emotionale Abwesenheit (so in etwa „es gibt zwischen uns keine Verbindung“) gedeutet. Jede Reaktion einer Bezugsperson, sogar Wut, kann leichter als emotionale Unverfügbarkeit ertragen werden. So erlebt man in der Paartherapie oft, dass sich ein Partner so verhält, als ob ihm alles gleichgültig wäre, neigt zu Rationalisierungen oder wirkt emotionale verflacht und der andere Partner tut sein Bestes, durch Provokationen oder emotionale Ausbrüche ihn aus der Reserve zu locken. Betrachten kann man Wut in dieser Hinsicht als die „sicherste Möglichkeit Kontakt zu schließen“ (Gerald Binter, pers. Mitt.), wenn Bezugspersonen unverfügbar sind.¹⁷

Biografische Arbeit kann hier auch helfen, besser zu verstehen, wie bei Paaren Erfahrungen aus der Kindheit (Bindungsverlust, Vernachlässigung, Ablehnung, Verlassen werden usw.) tiefe Spuren (Traumafolgesymptomik) hinterlassen können und immer noch Kampf-, Flucht-, und Erstarrungszustände auslösen. Es ist wichtig, einen Platz in der Beziehung zu haben, über den Schmerz reden zu können und auch Klienten zu verhelfen, zwischen dem aktuellen Geschehen und Ereignissen aus der Vergangenheit, die sich manchmal überstülpen, zu unterscheiden.

ERKENNEN UND AUSDRÜCKEN VON SANFTEREN STATT REAKTIVEN EMOTIONEN

Bei der Exploration des Interaktionszyklus mit Klienten wird öfters eines klar – Paare haben manchmal Schwierigkeiten die sanfteren sekundären Emotionen auseinanderzuhalten, zum Ausdruck zu bringen oder sogar zu erkennen. Dies liegt an Glauben und geschlechtstypische Ideen über sanftere Emotionen (zum Beispiel, „man darf nicht schwach sein“) aber auch an der Tatsache, dass Klienten, die überflutet sind, häufig einen inneren Chaos erleben. Da gerade diese sanfteren Emotionen eine tendenziell anziehende Wirkung haben, die beim Partner bindungsförderliche Reaktionen auslösen (trösten, beruhigen, bestätigen, wertschätzen usw.), die wiederum als empathisch erlebt werden, ist es strategisch gesehen förderlich, Klienten zu helfen, diese darunterliegenden

¹⁶ Man kann als systemischer Perspektive nicht nicht reagieren aber man kann so reagieren, dass jemand eine Reaktion als „nicht reagieren“ wahrnimmt, z.B. sich innerlich absentieren, ignorieren, blockieren und mauern usw.

¹⁷ Es lohnt sich auch hier im therapeutischen Sinne zwischen „hoffnungsvolle Wut“ und „verzweifelte“ Wut einzuführen und die Idee, dass die erste auf Glauben in der Beziehung und die zweite auf Angst vor Trennung stützt. In beiden Fällen kann man die Wut des Partners hier eine Absicht „im Namen der Liebe“ unterstellen.

Emotionen zu erkennen, zu benennen und ausdrücken zu können. Dies kann dann zu einer sehr sinnvollen und effektiveren Modifikation des Interaktionszyklus führen.

Es ist hier meistens zweckdienlich, mit dem Paar über die reaktiven primären Emotionen zu reden (man holt das Paar erst dort ab, wo es steht), und dann erst im zweiten Schritt über die sanfteren sekundären Emotionen zu reden. Vorschritte sind hier notwendig, damit man zu den sekundären Emotionen gelangen kann. Fragt man Klienten zum Beispiel, welche Emotionen unter ihrer Wut liegen, werden sie typischerweise sagen, „nichts“ oder „keine Ahnung“. Eine Strategie ist hier die Verwendung von Bildern, Redewendungen oder körperlicher Bildersprache, auf die ich hier jetzt eingehen werde.

UTILISIERUNG VON SPRACHLICHEN BILDERN, REDEWENDUNGEN UND KÖRPERLICHER BILDERSPRACHE

Es ist oft leichter für Klienten, über ihre Emotionen zu reden, wenn man bildliche Ausdrücke statt abstrakten Wörtern verwendet. Hier greift man bestenfalls auf die vom Klienten angebotenen (bildlichen und körperlichen) Metaphern zurück. In Abwesenheit solcher kann man eigene anbieten. Man soll allerdings bereit

ist es strategisch günstig, therapeutische Ideen zu streuen, es könnte etwas Anderes außer Ärger, Frust, Ressentiment usw. unter der Oberfläche liegen. In dem vorigen Beispiel biete ich das Bild eines verwundeten Tieres an (die Frau redet hier selber von „bissig sein“ in der Früh). Das könnte man eventuell später ausbauen, wenn sie diese bildliche Beschreibung annimmt, um zu explorieren, was alles an innerlichen Schmerzen hinter der Bissigkeit liegt. Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von empathischer Spekulation (eng. empathic conjecture, vgl. Johnson 2004, 2005). Hier wagt man eine interpretative Spiegelung des Gefühls, die etwas tiefer oder weitergeht als das Erwähnte. Es kann sogar bedeuten, dass man zu erraten versucht, was unter der Oberfläche einer Klientenzählung liegen könnte („You might do an interpretive reflection of feeling, which takes it a little past the feeling that has been stated. And you might take a guess at a feeling that might actually be implied or just underneath what the client is saying“, Rita Sommers-Flanagan, 2012).

Hier ein weiteres Beispiel aus der Praxis: „Und wenn Sie so richtig zusammenkrachen, dann endet es so, dass Sie sich beide in Sicherheit bringen, an einen inneren Platz, wo Sie ihre Wunden lecken können ... und das machen Sie Tage lang ... Sie schotten sich ab, damit Sie sich erholen können ... und **ich stelle mir das**

als sehr einsam vor, wenn man sich ins Schneckenhaus zurückzieht, um alleine die Wunden zu pflegen ... wie ist das für Sie Frau Müller, wie erleben Sie das?“

Weiters kann man sprachliche Bilder aufgreifen und diese dann dem Klienten anbieten. Hier geht es darum, Klienten zu beobachten

und Veränderungen in ihrer Physiologie zu beschreiben und verbal zu spiegeln, damit ihnen klar wird, was auf einer unterliegenden körperlichen Ebene zum Ausdruck gebracht wird. Ich habe einmal ein Paar betreut, bei dem sich der Mann emotional sehr gehemmt gezeigt hat und seine Frau sehr kontrollierend und bestimmend. Wenn er auf seinem Computer im Arbeitszimmer arbeitete, hatte sie die Gewohnheit, zu versuchen, ihn in das Wohnzimmer zu locken. Er sagte darauf üblicherweise „ja, gleich“ und arbeitete dann weiter, woraufhin sie wütend wurde. Auf meine Frage, welches Gefühl bei ihm erweckt wird, wenn seine Frau ihn bei der Arbeit störe, sagte er „keines“. Auf meine

Paare gewöhnen sich an ihre Probleme und haben dadurch konstante Beschreibungen davon, die in Stein gemeißelt scheinen. Eine mögliche Strategie, damit therapeutisch umzugehen, ist, die Symptomwörter zu identifizieren und diese dann zu utilisieren, in dem man sie in einen positiveren Kontext bringt.

sein, diese wieder zu verwerfen, falls sie vom Klienten abgelehnt werden.

Hier ein Beispiel aus der paartherapeutischen Praxis, bei der ich einem Mann eine Zusammenfassung anbot, die sich einer bildlichen Sprache bediente: „... Und wenn Ihre Frau in der Früh so wie ein verwundetes Tier richtig bissig wird, dann bekommen Sie ein bisschen Angst Sie wollen ja nicht gebissen werden ...und dann bringen Sie sich in Sicherheit Sie fliehen möglichst schnell in die Arbeit, wo Sie hinter den Festungsmauern in Sicherheit sind ...“.

Möchte man Klienten dazu verhelfen, vulnerable Emotionen unter den reaktiveren Emotionen zu erkennen,

empathische Spekulation „naja, der Grund, wieso ich das frage, ist, dass es Leute gibt, die sich ärgern würden, wenn sie bei der Arbeit gestört werden und sagen würden, sie haben aufzuhören und das zu tun, was sie wollen“, antwortete er: „Nein, für mich ist das nicht so ... ich spüre nichts“. Ich bemerkte, dass der Mann während der gesamten Diskussion über die Konfliktsituation die Hände vor seinen Genitalien hatte. Diese Körperhaltung habe ich dann so kommentiert: „Und wenn ich Ihre Hände anschau, dann bekomme ich den Eindruck, als ob Sie etwas beschützen würden, es scheint so, als ob ihre Männlichkeit bedroht wäre ... ist das so ... was sagen Ihre Hände dazu?“. Der Mann reagierte darauf, indem er sich zum ersten Mal in den vielen Sitzungen seiner Frau zuwendete und seinen Ärger zum Ausdruck brachte – es sei für ihn nicht möglich zu sagen, wenn ihn etwas stört, weil sie das nicht gelten lasse.

DIE UTILISIERUNG VON SYMPTOMWÖRTERN

Paare gewöhnen sich an ihre Probleme und haben dadurch konstante Beschreibungen davon. Das Problem scheint dann, als ob es samt Beschreibung in Stein gemeißelt wurde. Eine mögliche Strategie, damit therapeutisch umzugehen, ist, die Symptomwörter zu identifizieren und diese dann zu nutzen, in dem man sie in einen positiveren Kontext bringt. Wenn eine Frau ihren Mann als verschlossen beschreibt (wie in dem oben genannten Beispiel), dann kann man dies als „Schutz der Männlichkeit“ umdeuten. Wenn eine (musikalisch begabte) Frau ihren Mann als „taktlos“ beschreibt, kann man es so beschreiben, dass der Mann sich bemüht mitzutun, aber leider etwas unbeholfen wirkt, weil er nicht das gleiche Gespür für Rhythmus hat wie sie.

Eine bindungsorientierte Perspektive bietet einen nützlichen Rahmen, um Paarinteraktion positiv umzudeuten. Problematische Verhaltensmuster und typische Rückkoppelungsschleifen wie etwa Angriff/Rückzug, Kritik oder intensives Fordern/Mauern in Beziehungen können dann als ängstliche, vermeidende und ambivalente Haltungen gesehen werden bzw. als Versuch, Bindungsverletzungen und -ängsten zu bewältigen. Somit kann Widerstand zur kooperativen und konstruktiven Verhaltensweise als Kompetenz bzw. im Dienste der Beziehung umgedeutet werden.

Wut, Klagen und Kritik werden dann aus der Sicht der Bindungstheorie als Lösungsversuche gesehen, um Unerreichbarkeit und Unverfügbarkeit eines Partners zu modifizieren oder als Protestreaktion gegen emotionale Isolation und Verlassen-Sein. Rückzug und das Verlegen des Fokus – weg von der Beziehung auf Hobbies und Arbeit – oder Mauern, Blockieren, Schmollen

usw. können als Vermeidungsverhalten gesehen werden, um die Intensität der Interaktion (Eskalation, Konfrontation, Kränkung usw.) zu drosseln oder die Ängste, abgelehnt zu werden zu regulieren oder den Partner nicht zu belasten.¹⁸

Gerade diese Verhaltensweisen werden höchstwahrscheinlich vom Partner abgewertet, kritisiert und abgelehnt und gerade diese Einstellung wird zur Problemaufrechterhaltung beitragen. Daher ist es sehr wertvoll, eine alternative Erklärung für diese Verhaltensweisen anzubieten, damit sie sich von anklagenden und beschuldigenden Sichtweisen distanzieren können. Dabei agiert der Therapeut als Vorbild für das Paar: Statt Verhalten abzuwerten oder Partner dazu zu zwingen, Verhalten abzustellen, werden die Absichten dahinter validiert oder sogar gelobt.

In weiterer Folge können Partner ermutigt werden, Fähigkeiten aufzubauen, um mit den „unbeholfenen“ Lösungsversuchen anders umzugehen. Proteste wegen emotionaler Verfügbarkeit können dann zum Beispiel als solche erkannt, ausgehalten und akzeptiert werden. Zurückgezogene Partner können dann eingeladen werden, wieder aus ihrem Versteck zu kommen und an der Beziehung teilzunehmen, oder es kann akzeptiert werden, dass sie ihre Zeit brauchen, um sich wieder zu fassen und herunterzukommen bevor sie wieder für den Partner konstruktiv verfügbar sein können.

EXTERNALISIERUNG DER INTERAKTION ALS FEIND

Engpässe in der Beziehung können oft gelöst werden, wenn Paare implizit und auf indirekte Art über die Zirkularität und Vielfältigkeit der Interaktion lernen. Somit werden sie eingeladen, den Engpass mit mehr Abstand zu betrachten und ihn mit Neugier neu anzuschauen. Manchmal beharren Paare allerdings auf ein Wettbewerbsmodell, in dem sie Validierung suchen und einen Richter (den Therapeuten), der ihnen sagt, wer Recht und wer Unrecht hat.

Klarerweise stellt dies eine Falle für den Therapeuten dar. Ein therapeutischer „Schritt zur Seite“, um diese Dynamik zu verlassen, ist daher strategisch wichtig. Zielförderlich ist es auch, dem Paar klar zu machen, wie schädlich ihr Konkurrenzverhalten für die Beziehung ist – zwar ohne das Paar zu beschuldigen oder ihm einen Vorwurf zu machen, was die therapeutische Kooperation gefährden könnte. Eine Möglichkeit ist es,

¹⁸ Manchmal zeigen Menschen ein hohes Verlangen nach Nähe. Doch Nähe wiederum ruft bei ihnen ängstliche Vermeidungsstrategien hervor. Solche Verhaltensweisen sind Hinweise auf einen unsicheren ambivalenten Bindungsstil (vgl. Bartholomew & Horowitz, 1991) und traumatische Bindungserfahrungen in der früheren Kindheit. Hier ist die Strategie gleichzeitig ein Antreiber von Angst sowie ein Versuch Angst zu verwalten.

die Interaktion so zu nutzen, dass man sie externalisiert (vgl. Johnson 2004, 2005, 2009, 2011) und personalisiert und anschließend als Sündenbock verwendet. Wenn das Paar einen Schuldigen braucht, dann wird einer gefunden und zwar einer gegen den sie sich möglicherweise vereinen können. So kann der Therapeut anfangen, „die schlechte Stimmung“, „die Interaktion“, „die Feindseligkeit“, „die Bissigkeit“ usw. zu verdinglichen und über sie als Personen oder Phänomene zu reden, die das Paar aufsuchen, vorbeikommen und „an die Tür klopfen“ usw.

Weiterführende bildliche Metaphern können noch mehr Leben in diese Idee einhauchen: Man kann von dem schädlichen Zyklus als „ungebetener“ Hausgast (vgl. Meiss, 2012) reden, der vorbeikommt und dann zwischen dem Paar auf dem Sofa sitzt oder sich einmischt, während sie versuchen, das Abendessen vorzubereiten. Er kann als ein dicker Brei beschrieben werden, der sich über alles legt, Bewegungsmöglichkeiten wegnimmt und Raum einnimmt und überall im Wege steht und sogar die Luft zum Atmen nimmt. Er kann als dunkle Wolke, ein schattiges Wesen, ein Parasit, ein Klotz am Bein bezeichnet werden, oder ein Schädling, der Hochzeitssträuße oder Ernte attackiert. Das Paar kann im Gespräch eingeladen werden, anzumerken, wie schädlich diese „Attacke“ auf ihre Beziehung ist:

„... Und erlauben Sie sich zu spüren, wie viel Raum diese Gefühle (Ressentiment, Ärger, Hilflosigkeit usw.) einnehmen, wie sie Nähe, Intimität, Liebe und Freundschaft erschweren, Sie einschränken, Ihnen Möglichkeiten rauben. So als hätte man einen ungebeten Hausgast, der da ist, ohne dass man ihn eingeladen hat, und der sich überall breitmacht, allen Platz beansprucht, einem überall im Wege steht und einen behindert, und sogar manchmal die Luft zum Atmen nimmt“ (angelehnt an Meiss, 2015).

Eine Metapher, die ich als immer wieder sehr nützlich empfunden habe, ist die des „apokalyptischen Reiters“, die von dem Ehe- und Beziehungsforscher John Gottman stammt. Gottmann erforscht (seit mittlerweile über 30 Jahren) die Korrelation von Leid in Beziehungen und die Verhaltensweisen (verbal und nicht-verbal), die zum Leid führen. Bei Paaren, die über ein hohes Maß an Leid und Beziehungsunzufriedenheit klagen, zeigen die Forschungsergebnisse, dass diese Paare einander mit ablehnenden und feindseligen Haltungen und Handlungen begegnen (vgl. Gottman 2012; Antony, M.M & Barlow, D.H. 2010). Diese Paare neigen dazu, Gespräche mit einem groben Auftakt (vgl. Gottman 2012, Kapitel 2) zu beginnen und diesen Auftakt über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Als Beispiel für einen „groben Auftakt“ nennt Gottmann Kritik, sarkastische Bemerkungen oder andere Formen der Verachtung. Es geht hier um Kommunikations-

muster, die eine feindselige Haltung zum Ausdruck bringen, und die Eskalationen begünstigen. Gottman unterscheidet hier zwischen vier schädlichen Kommunikationsformen, die er die „vier Apokalyptischen Reiter“ (siehe Gottman 2012) nennt:

- 1. Kritik.** Eine Kritik definiert Gottman als eine weitreichende negative Aussage über den Charakter oder die Persönlichkeit eines anderen. Er unterscheidet zwischen einer Beschwerde, die sich auf ein bestimmtes Verhalten konzentriert und Kritik, die in eine generelle Verurteilung des Charakters eines Menschen mündet. „Es ist keine Milch im Kühlschrank. Warum hast du keine gekauft, wie du es versprochen hast?“, ist eine Beschwerde. „Es ist keine Milch im Kühlschrank. Auf dich ist nie Verlass. Immer muss ich hier alles tun“, ist eine Kritik.
- 2. Verachtung.** Verachtung ist eine Form der aggressiven Wut. Ausdrucksformen sind zum Beispiel höhnische Bemerkungen, Sarkasmus, Zynismus, Verfluchen, Augenrollen, Verhöhnern und respektloser, abschätziger Humor. Verachtung wirkt sehr giftig auf eine Beziehung, da sie eine unmittelbare Abneigung ausdrückt. Verachtung ist eines der sichersten Mittel einen Konflikt zu entfachen, da sie als Provokation erlebt wird.
- 3. Rechtfertigung.** Rechtfertigung hat oft ein Sprachmuster, wie „ich habe das nur gemacht, weil du ... (etwas erst gemacht hast)“ oder „das (dein Wunsch) geht nicht, weil ... (Grund wieso der Wunsch abgelehnt wird)“. Rechtfertigung ist dann oft eine Reaktion auf Kritik. Es ist vielleicht verständlich, dass sich jemand dazu angeregt fühlt, sich zu rechtfertigen und so in Schutz zu nehmen. Gottmans Studie zeigt allerdings, dass diese Kommunikationstaktik selten erfolgsversprechend ist. Ein angreifender Partner wird somit meistens nicht überzeugt, zurückzuweichen. Der Grund dafür liegt in der strukturellen Implikation der Rechtfertigung, die in etwa die Aussage tätigt, „die Ursache des Problems hier liegt nicht bei mir, sondern bei dir.“ Sie hat einen beschuldigenden und ablehnenden Charakter und hinterlässt den Eindruck bei dem Partner, seine Sorgen und sein Leid werden nicht ernst genommen. Eine Rechtfertigung wirkt daher meistens eher eskalativ als beruhigend.
- 4. Mauern¹⁹.** Dieses Interaktionsmuster beschreibt das reaktive Ausklinken eines Gesprächspartners, in dem er innerlich oder äußerlich das Gespräch „verlässt“. Somit kann man einem Streit aus dem Wege gehen, aber auch dem Gesprächspartner, der jetzt

¹⁹ Dieses Verhalten ist bei Männern viel stärker ausgeprägt als bei Frauen. Frauen neigen laut Forschung eher als Männer dazu, „die heiklen“ Themen der Beziehung anzusprechen und Männer eher zu Mauern als Frauen.

keine Chance hat, bei dem Partner, der wie eine reglose Wand wirkt, anzukommen. Taktik und Strategien des Mauerns sind zum Beispiel die Aufmerksamkeit zu entziehen durch Fernsehen oder Zeitung lesen, den Raum oder die Wohnung zu verlassen, sich in Gedanken zu vertiefen oder eine spontane Faszination für Gegenstände in der Nähe zu entwickeln. Mauern wirkt auf einen Partner als ob er dem anderen völlig gleichgültig ist und wie hier schon erwähnt wurde, ist diese „keine Reaktion“ und von einer Bindungsperspektive die schlimmste zu ertragende Reaktion. Es ist dann nicht wirklich überraschend, dass die Forschung die eskalativen Konsequenzen dieser Kommunikationsstrategie bestätigt.

Die Metapher erlaubt es, Verhalten von jemanden abzukoppeln, um die eskalierenden Schuldzuweisungen zu unterbrechen. So ist das Paar nicht mehr selber schuld daran, sondern es ist „das schattige Wesen der Verachtung“, es sind apokalyptische Reiter, die Eskalationen und Beziehungsleid anregen und wie eine Staffelmansschaft, die sich den Stab immer weiterreicht, eine negative Spirale verursachen, deren Kreislauf das Paar nicht durchbrechen kann (vgl. Gottman 2012). So kann man über die Geschichte der Reiter reden, wie das Paar sie kennen gelernt hat und wie sie auf schleichende oder heimtückische Art bei dem Paar zu Hause eindringen. Die Reiter kommen in einer gewissen Phase einer Beziehung vorbeigeritten. Sie sind meistens in der Phase des Verliebt-Seins nicht anwesend, und in dieser Zeit ist es auch eher undenkbar, dass ein Partner einen dieser Reiter einlädt. Wie kommt es dann dazu, dass diese lästigen und gefährlichen Hausgäste plötzlich auf der Couch oder im Schlafzimmer zwischen Paaren sitzen und ihre Rhetorik Eskalation, Hass und Missgunst streuen? Haben sie eines Tages bei der Haustür angeläutet, oder war ihre Ankunft so wie ein Nebel, der ungesehen unter der Tür durchkriecht, wie eine Feuchte, die in die Bausubstanz eindringt und die man erst bemerkt, wenn es zu spät ist und die Wände angefangen haben zu schimmeln?

In weiteren Schritten kann man im Gespräch, in Trance und im Rahmen von Aufstellungen mit dem Paar daran arbeiten, wie sie sich gegen den Reiter bzw. gegen Attacken auf ihre Beziehung als Paar verteidigen können, in dem man Fragen stellt wie zum Beispiel:

- Was macht das schattige Wesen größer, was macht es kleiner?

²⁰ Ein symmetrisches Interaktionsmuster erkennt man dadurch, dass Partner auf einen gleichberechtigten Status in ihren Interaktionen bestehen. Das kann sehr sinnvoll sein. Letztendlich ein Gespräch „auf Augenhöhe“ kann das Selbstkonzept stärken und einem Partner die Chance ermöglichen, seine Akzeptanz der Gleichberechtigung implizit oder explizit auszudrücken. Eine sichere Bindung setzt voraus, dass Gleichberechtigung gegenseitig möglich sein soll (vgl. Zeig 2001).

- Was macht es aggressiver, wann wird es friedlich?
- In welchen Situationen kommt es, wann kann es gehen?
- Wie kann man es richtig einladen, einen Platz im Wohnzimmer zwischen uns einzunehmen?
- Wenn es an der Tür läutet/klopft, was soll man tun?

BEI ESKALATIONEN EIN SICHERHEITSVENTIL INSTALLIEREN

Paare berichten, dass sie die Anwesenheit der Reiter oft nicht schnell genug erkennen können und es dann „zu spät“ sei. Es kommt zu heftigen Eskalationen, die sie nicht mehr in dem Griff bekommen. Das Bild von den Reitern als starke Staffelmansschaft, die die Staffeln immer wieder weitergegeben, ist für diese Paare sehr schlüssig. Sie fühlen sich der Dynamik ausgeliefert und nicht in der Lage, sie zu unterbrechen.

Rigide symmetrischen Interaktionsdynamiken²⁰ (vgl. Zeig 2001), bei denen Paare versuchen, sich gleichzustellen, können im Laufe einer Interaktion zu einer negativen Spirale der steigenden Emotionen werden. Es werden zum Beispiel verbale Schläge ausgetauscht, wobei beide versuchen, dem anderen mindestens gleichzuziehen oder ihn zu toppen. Bei einer solchen Interaktionsdynamik gibt es laut Zeig (2001) zwei möglichen Ausstiegsvarianten:

1. Es kommt zu einer Explosion verbaler oder manchmal auch körperlicher Handlungen, gefolgt vom Rückzug der Partner in gegenteilige Richtungen;
2. Das Paar hat einen *governor* (deutsch: Druckregler) eingerichtet, das die Eskalation nur bis zu einem gewissen Grad erlaubt. Der Governor kann eine Handlung, ein Satz oder etwas Anderes sein, das symbolisch dafür steht, beiden Partner zu signalisieren, es sei Zeit auszusteigen, und die Spannung herauszulassen.

Um die Idee eines Druckreglers einzustreuen²¹, verwende ich die Metapher eines Druckkochtopfes. Anfänglich kann man das so nebenbei erwähnen und schauen, ob das Paar mit dem Bild einverstanden ist. „Wenn ich mir das so anhöre, klingt das wie ein Druckkochtopf bei Ihnen. Der Druck baut sich immer weiter auf und irgendwann explodiert der Topf, wenn man das Sicherheitsventil nicht aufmacht“. In weite-

²¹ Streutechnik funktioniert, indem eine Idee, die mit einem therapeutischen Ziel verbunden ist, auf indirekte Art mehrfach präsentiert wird. Die Verbindung mit dem therapeutischen Ziel wird daher verstärkt. Wenn diese implizierte Idee, Emotion oder Verhalten später dann auf direktere Art präsentiert wird, dann hat dies eine verstärkte Wirkung, da diese Idee schon mehrfach akzeptiert wurde. Eine Diskussion von Streutechnik übersteigt den Anspruch dieses Artikels. Eine ausführliche Beschreibung gibt es in Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig, 2006, Kapitel 10, Seeding.

rer Folge kann man später in der Sitzung über die Betätigung des Druckreglers reden oder sogar darüber, die Flammen am Herd klein zu drehen (damit es ja nicht so weit kommt).

Die Metapher kann von Anregungen gefolgt werden, was man zwischen Sitzungen tun kann:

- Der Mann soll sich z. B. überlegen, ob er am Abend zum Druck im Topf beitragen möchte. Wenn er sich dafür entscheidet, soll er seine Socken getrennt statt gebündelt in die Wäsche werfen (ein Auslöser für Streit). Seine Frau soll dann eine Münze werfen. Bei Kopf soll sie den Druck explosiv aus sich herausbrechen lassen, bei Zahl soll sie sich etwas anders überlegen.
- Ein Paar behauptet, es kommt immer bei Kleinigkeiten zu Streit. Sie bekommen die Aufgabe zu beobachten, welche Aktionen ähnlich funktionieren wie Holz auf der Flamme auf der der Druckkochtöpfe steht und ob sie hier ein Muster oder Zusammenhänge erkennen können.
- Ein Paar hat keine Idee, welche Auslöser es für Streitereien gibt. Sie werden immer wieder davon überrascht. Sie sollen sich am Anfang des Tages innerlich vorhersagen, ob der Deckel des Kochtopfes heute in die Luft gesprengt wird.

Erfolgreiche Paare, so Gottmann (2012), sind auch in der Lage, Stress so zu regeln, dass er nie über einen gewissen Pegel hinausgeht. Oft gelingt es ihnen durch die Einführung eines Deeskalationssignals. Meistens führe ich diese Idee so ein, indem ich über andere Paare rede: „Ich kannte ein Paar, das über die Zeit eine Art Geheimsprache entwickelt hat, die nur sie verstanden haben. Nun, sie haben beide ein geheimes Stopp-Signal für sich ausgemacht, damit der Druck nie zu hoch werden konnte. Sobald es an dem Punkt anlangte, dass es für einen zu viel war, würde er seine Zunge herausstrecken und der andere würde darauf so reagieren, dass er seine Zunge auch herausstrecken würde. Das war ja so richtig absurd, dass beide lachen mussten.“

Manchmal muss man mit Klienten auf Wunsch so gezielt arbeiten, dass sie sich in Sicherheit bringen können, bevor etwas passiert, das sie später bereuen könnten. Hier geht es um Möglichkeiten der emotionalen Regulierung, wie etwa tief durchzuatmen bevor man zu reden beginnt, spazieren zu gehen und später das Gespräch zu beenden, oder eine Pause zu nehmen und progressive Muskelentspannung zu machen usw.

IF IT AIN'T BROKE, DON'T FIX IT

Wenn Änderung trotz allen gemeinsamen Versuchen nicht möglich erscheint, dann macht es manchmal Sinn diese Lage so zu nutzen, dass man davon aus-

geht, dass dies „die allerbeste Lösung“ ist (Konrad Grossmann, pers. Mitt.). Anders ausgedrückt, man kann davon ausgehen, dass Klienten sehr gute Gründe dafür haben, den Status Quo beizubehalten. Folgendes Beispiel aus der Praxis veranschaulicht dieses Prinzip:

Ein Paar suchte mich und meine Kollegin (mit der ich Paartherapie im Team anbiete) auf. Der Mann beschrieb seine Frau als hartnäckig und bissig und klagte darüber, dass sie sich immer in seine Angelegenheiten einmische. Seine Frau beschrieb ihn als hart und unachgiebig und beschwerte sich, er bestrafe sie durch Rückzug (in die Arbeit und ins Wirtshaus mit Kollegen). Therapeutisch stellte es sich als sehr schwer heraus, das Paar auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Die Idee, die Interaktion könne schuld daran sein, lehnte das Paar kategorisch ab und beharrte stattdessen auf der Idee, der jeweilige Partner sei schuld daran. Wir haben uns daher entschieden, vor dem Ende einer Sitzung die Lage wie folgende zu kommentieren: „Wir haben es verstanden. Es ist hier nichts zu verändern. Sie (*an den Mann gerichtet*) haben eine Frau, die wie eine Löwin ist. Sie ist bissig und hat scharfe Krallen (*der Mann nickte dabei*) Sie wird ihre Krallen und ihre Bissigkeit immer wieder einsetzen (*der Mann nickt wieder*) ... sie können davon ausgehen, sie wird *alles tun*, um ihr Rudel zu schützen (*der Mann nickt wieder*) ... und Sie (*an die Frau gerichtet*) haben einen Mann, der wie ein Stein ist ... (*die Frau nickte*) ... er ist unnachgiebig ... und schwer zu bewegen (*die Frau nickte*) ... auf ihn ist Verlass (*die Frau nickt wieder*) ... auf ihn kann man bauen ... und eine Zukunft bauen ...“

Wir haben dem Paar suggeriert, dass wir unter den Umständen Änderungen hier als unerwünscht oder gar gefährlich sehen, weil der Mann ja nicht will, dass seine Frau zu einem Kätzchen wird und sie ja nicht will, dass ihr Mann zu Plastilin wird. Das Paar bestätigte dies mit Nachdruck und entschied sich anschließend unaufgefordert erst in sechs Monaten zurückzukommen.

ABSCHLUSSGEDANKEN

Letztendlich spricht einiges dafür, Psychotherapie und daher auch Paartherapie eher als Kunst als Wissenschaft zu sehen. In der Wissenschaft geht es um den Austausch von Information und nicht um Emotionen. Man bemüht sich um „richtig“ und „falsch“. In der Psychotherapie geht es um den Austausch von emotionalen Erlebnissen, und es werden Möglichkeiten der Aufmerksamkeitsfokussierung angeboten, die mit einem Bilderrahmen zu vergleichen sind. Der Rahmen ist ein Hinweis, der die Botschaft „schau hier hin“ vermittelt. Nun, manchmal gibt es Leute, die außerhalb des Rahmens schauen oder gar malen möchten und

das ist gut so. Der Rahmen ist letztendlich ein Vorschlag für die Aufmerksamkeitsfokussierung und nicht ein Versuch richtig von falsch abzugrenzen. Genauso wie in der Kunst gibt es nicht nur einen Weg, ein Bild zu kreieren. Der eine bevorzugt Wasserfarben, der anderen Ölfarben und der dritte vielleicht den Bleistift. Letztendlich sind es die Betrachter dieser Bilder, die bestimmen, ob das Bild ästhetisch oder interessant ist und sie werden natürlich auch unterschiedliche Meinungen dazu haben. Paartherapie kann sehr turbulent und einschüchternd sein, aber sie kann auch viel Spaß machen, wenn man ihr auf spielerische und kreative Art begegnet. Erfahrungsgemäß erhöhen auch emotional ansprechende und sinnlich anregende Angebote die Chancen auf einen Therapieerfolg. Wie Milton Erickson zu sagen pflegte: „Get their attention“, und ich hoffe mit diesem Artikel Ihre Aufmerksamkeit gewonnen sowie Ihren Appetit für die vielfältigen Möglichkeiten der Utilisierung in der Paartherapie geweckt zu haben.

BIBLIOGRAPHIE:

- Antony, M.M., Barlow, D.H. (Hrsg.) (2010). Handbook of assessment and treatment Planning for Psychological disorders, Second Edition. Guildford Press.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1982). Reframing. Ein Ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP). Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Banase, Rainer (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships* Vol. 21(2): 273–282. SAGE Publications.
- Brand, E.C. (2012). An Initial Qualitative Exploration of Gottman's Couples Research: A Workshop from the Participants' Perspective. PhD Dissertation submitted to the Department of Family and Child Sciences. Florida State University.
- Bartholomew, K. & Horowitz, M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 61, No. 2, §226–244. American Psychological Association
- Bauer, J. (2004). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper Verlag GmbH.
- Dahl, R. (2003). Charlie und die Schokoladenfabrik. 20. Auflage. Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- De Shazer, S. (1989). Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Carl-Auer.
- Dolan, Y.M. (1985). A Path with a Heart. Ericksonian Utilization with Resistant and Chronic Clients. Brunner/Mazel Publishers.
- Gottman, J. (2012). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe (11. Auflage), Ullstein Taschenbuch
- Grossmann, K.P. (2012). Langsame Paartherapie. Carl-Auer Verlag.
- Greenberg, L.S. (2002). Emotion-Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings, The American Psychological Association.
- Johnson, S.M. (2004). The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection (Basic Principles into Practice Series). Routledge.
- Johnson, S.M. (2005). Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist. Routledge.
- Johnson, S.M. (2009). Emotionally Focused Couples Therapy. Part of the 6-Video Series: Couples Therapy with the Experts. Psychotherapy.net.
- Johnson, S.M. (2011). Emotionally Focused Therapy in Action. Video von Psychotherapy.net.
- Karen, R. (1998). Becoming Attached. First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love. Oxford University Press.
- Meiss, O. (2012). Hypnotherapie bei Depressionen, Workshop. DVD. Auditorium-Netzwerk.
- Meiss, O. (2015). „Depressionen“ in Revenstorff, D. und Peter, B. (Hrsg.), 2015. Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer-Verlag.
- Scheinkman, M., Fishbane, M.D. (2004). The Vulnerability Cycle: Working with Impasses in Couple Therapy, Vol. 43, September, 2004
- Schmidt, G. (2015). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, 7. Auflage, Carl-Auer Verlag GmbH
- Schmidt, G. (2015). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, 6. Aufl., Carl-Auer Verlag GmbH
- Sommers-Flanagan J. & Sommers-Flanagan, R. (2012). Clinical Interviewing: Intake, Assessment & Therapeutic Alliance. Video von Psychotherapy.net.
- Zeig, J.K. (1988), "An Ericksonian Phenomenological Approach to Therapeutic Hypnotic Induction and Symptom Utilization" in: "Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig. Volume one. Zeig". Tucker & Theisen, Inc. 2006, S. 109
- Zeig, J. K. (1990). "Seeding" in: "Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig. Volume one. Zeig". Tucker & Theisen, Inc. 2006, S. 155.
- Zeig, J. K. (1992). "The Virtues of Our Faults: A Key Concept of Ericksonian Therapy" in: "Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig. Volume one. Zeig". Tucker & Theisen, Inc. 2006, S. 65.
- Zeig, J. K. (1994). "Advanced Techniques of Utilization: An Intervention Metamodel and the Use of Sequences, Symptom Words, and Figures of Speech" in: "Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig. Volume one. Zeig". Tucker & Theisen, Inc. 2006, S. 87.
- Zeig, J. K. (1998). "An Ericksonian Phenomenological Approach to Therapeutic Hypnotic induction and Symptom Utilization" in: "Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig. Volume one. Zeig". Tucker & Theisen, Inc. 2006, S. 109.
- Zeig, J. K. (2001). Injunctive Communication and Relational Dynamics: An Interactional Perspective. In G. Burrows, R. Stanley, & P. Bloom (Eds.), *International Handbook of Clinical Hypnosis*. John Wiley & Sons Ltd.
- Zeig, J. K. (2014). *The Induction of Hypnosis: An Ericksonian Elicitation Approach*. Perfect Paperback